

2024年度



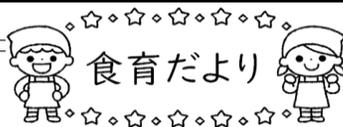
1月給食献立表



あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える		
4(土)	お弁当			
6(月)	そぼろ丼 きのこのかき玉汁	△精白米 △調合油 ○豚ミンチ 濃口醤油 △三温糖 みりん □生姜 □ほうれん草 濃口醤油 □しめじ □えのき ○卵 △ふ 薄口醤油 みりん かつお・昆布・煮干しだし △片栗粉	米粉の抹茶蒸しパン △ポテトチップス ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 抹茶
7(火)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草の和え物 里芋と揚げの味噌汁	△精白米 ○鮭 △塩こうじ □ほうれん草 □にんじん □ひじき △ごま 濃口醤油 みりん △さといも ○油揚げ ○竹輪 かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□パイナップル △きなこおかしミニパック ○チーズ ○牛乳	
8(水)	コーンご飯 プルコギ 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○牛肉 濃口醤油 □生姜 □にんにく 酒 △調合油 □たまねぎ □ピーマン 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 中華だし ○豆腐 □にんじん □わかめ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	りんごケーキ △ねじりん棒 ○牛乳	△小麦粉 ベーキングパウダー △三温糖 □りんご □レズン △油 ○卵 ○豆乳 ※小麦
9(木)	ごはん 豚肉のアップルソースがけ ブロッコリーのごまみそ和え 油揚げとキャベツの味噌汁	△精白米 ○豚肉 酒 塩 △調合油 △バター □たまねぎ □りんご □生姜 みりん 濃口醤油 □ブロッコリー □にんじん みりん ○豆みそ △ごま ○油揚げ □キャベツ □もやし ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	□みかん △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
10(金)	ごはん 焼きサバ 卵と小松菜の炒め煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○さば 塩 ○卵 ○ベーコン □こまつな □たまねぎ △調合油 △じゃがいも □たまねぎ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	コーンパン □プルーン △スティックゼリー ○牛乳	△強力粉 塩 △三温糖 ○豆乳 ドライイースト □コーン △オリーブ油 (以上見)
11(土)	お弁当			
14(火)	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー炒め 大根の味噌汁	△精白米 ○合挽ミンチ ○豆腐 □ひじき □たまねぎ △調合油 △パン粉 ○卵 △調合油 □ケチャップ □ブロッコリー □にんじん ○ベーコン □コーン △調合油 □だいこん ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□バナナ △あずきクラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
15(水)	ホットドッグ クラムチャウダー 牛乳	△ロールパン □キャベツ △ウインナー □ケチャップ カレー粉 ○ベーコン △調合油 □にんじん △じゃがいも □たまねぎ ○あさり コンソメ クリームシチュウルウ ○豆乳 ○牛乳	しらすわかめおにぎり △ラムネ △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 ○じゃこ □わかめ △ごま (以上見)
16(木)	ごはん 鯖のごま味噌焼き きゅうりの中華和え 卵汁	△精白米 ○鯖 ○豆みそ みりん △ごま □きゅうり □にんじん □もやし △三温糖 米酢 濃口醤油 △ごま油 ○卵 □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	□オレンジ △ライスクッキー ○チーズ ○牛乳	
17(金)	ツナチャーハン チキンナゲット 中華風豆腐スープ	△精白米 ○ツナ □たまねぎ □にんじん □コーン □いんげん △ごま油 濃口醤油 ○チキンナゲット ○豆腐 □しめじ □こまつな △ごま油 中華だし 薄口醤油	焼き芋 △小魚せんべい ○牛乳	※小麦(醤油)、えび、ごま
18(土)	きのこスパゲッティ	△スパゲティ △バター ○ベーコン △オリーブ油 □しめじ □えのき □エリンギ □ねぎ 濃口醤油 □きざみのり		
20(月)	ごはん 焼きカレー ひじき煮 もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○カレー 食塩 ○大豆 □ひじき □にんじん ○油揚げ かつおだし △三温糖 濃口醤油 △調合油 □もやし ○豆腐 ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	□みかん △黒ごまかりんとう ○チーズ ○牛乳	※小麦、ごま
21(火)	冬野菜カレー 白菜とじゃこのサラダ	△精白米 ○鶏肉 □たまねぎ □にんじん □れんこん □だいこん △調合油 カレールウ ○豆乳 かつおだし □はくさい □にんじん ○じゃこ △ごま油 米酢 濃口醤油 □きざみのり △三温糖	ごまラスク △ねじりん棒 ○牛乳	△食パン △ごま △三温糖 △バター ※小麦
22(水)	ちゅうかちゃんぽん 根菜サラダ	△中華めん ○豚肉 □にんじん □はくさい □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □ごぼう □にんじん □れんこん △ごま油 △マヨネーズ 濃口醤油	鬼まんじゅう □プルーン ○ぼりぼり小魚 ○牛乳	△さつまいも △小麦粉 △三温糖 塩 (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆
23(木)	わかめご飯 洋風おでん 小松菜とふの味噌汁	△精白米 □わかめ 塩 酒 ○豚ミンチ □ねぎ △片栗粉 ○絹揚げ □にんじん □だいこん △じゃがいも コンソメ 薄口醤油 □ブロッコリー □こまつな △ふ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□キウイフルーツ △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳

24(金)	ふりかけご飯 チキンカツ もやしの胡麻和え 豆腐と大根の味噌汁 りんごゼリー	△精白米 ふりかけ → ※乳、サバ、ごま、小麦 ○鶏肉 塩 △小麦粉 ○卵 △パン粉 △調合油 ウスターソース □ケチャップ □もやし □にんじん △ごま 濃口醤油 みりん ○豆腐 □大根 □わかめ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし □りんごジュース □寒天 △三温糖	カステラ △ひじきあられ ○牛乳	※小麦、乳、卵
25(土)	あんかけうどん	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○かまぼこ ○油揚げ □にんじん □はくさい □しめじ □ねぎ 薄口醤油 みりん 濃口醤油 かつお・昆布だし 酒 △片栗粉		
27(月)	ケチャップライス ブロッコリーのおかか和え 卵とわかめのスープ	○鶏肉 △精白米 コンソメ 塩 □たまねぎ □にんじん □コーン □いんげん △調合油 □ケチャップ □ブロッコリー ○かつお節 濃口醤油 みりん ○卵 □えのき □わかめ 中華だし 濃口醤油 △ごま △ごま油 △片栗粉	ほうれん草ケーキ □プルーン △とろろ巻き昆布 ○牛乳	△小麦粉 ベーキングパウダー △三温糖 △調合油 □ほうれん草 ○豆乳 (以上児)
28(火)	ごはん 鶏のチーズパン粉焼き きんぴらごぼう ミルクスープ	△精白米 ○鶏肉 △パン粉 ○パルメザンチーズ パセリ △調合油 □ごぼう □にんじん ○竹輪 かつお・昆布だし △調合油 △三温糖 みりん 濃口醤油 △ごま □たまねぎ □キャベツ □しめじ △調合油 コンソメ ○豆乳	□りんご △ひじきスティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
29(水)	ごはん ぶりの煮つけ かみかみサラダ 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○ぶり □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □きゅうり □にんじん □ごぼう ○さきいか △マヨネーズ △ごま油 濃口醤油 ○豆腐 □えのき □しめじ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	ツナパン △畑のスナック ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 ○ツナ □たまねぎ △マヨネーズ ※小麦
30(木)	じゃごごはん 厚揚げ麻婆豆腐 もやしの味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○豚ミンチ ○絹揚げ □にんにく □生姜 □にんじん □長ねぎ △調合油 中華だし 酒 △三温糖 濃口醤油 ○赤みそ △ごま油 △片栗粉 □もやし ○油揚げ □わかめ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	米粉のきな粉蒸しパン △ほしのおせんべい ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 きな粉
31(金)	焼肉丼 わかめのスープ	△精白米 △調合油 ○牛肉 □たまねぎ □にんじん □ピーマン □にんにく 濃口醤油 みりん △調合油 △ごま □わかめ □コーン □しめじ □ねぎ 中華だし 薄口醤油	□バナナ △胚芽ビスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳



2025年がスタートしましたね。年末年始は生活が不規則になりやすく、体調をくずしやすいので、規則正しい食生活を心掛け、しっかりと体調管理をしていきましょう！
本年も安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食作りをしたいと思います。

「三角食べ」にはこんないいところがあるよ！

ご家庭で、お子さんたちはどのようにお食事されていますか？好きなものから先に「ばっかり食べ」はしていませんか？三角食べとは、主食(ごはんやパン)・主菜(肉料理・魚料理・卵料理など)・副菜(和え物やサラダ)・汁物がそろっている中で、それらを順繰り均等に食べていく食べ方です。少しずつ交互に食べ進めていくので、一膳を食べることができなくても栄養が偏りにくくなるなど、三角食べをすることでいいことがたくさんありますよ♪



①栄養バランスが良くなる！

好きなおかずだけ全部食べて、その後他のものを食べないなどということはありますか？三角食べは少量ずつ交互に食べ進めていくため、1品だけでおなかいっぱいになることを防ぐことができます。もし途中で満腹になって残ってしまったとしても献立をまんべんなく食べていればある程度の栄養を摂取することができますよ♪

②味の深みや幅をひろげることができる！

三角食べて、ごはんやおかずを順繰り食べ、口の中で料理を混ぜ合わせる事によって、味付けを口内で調整することができます。これを口内調理といいます。口内調理を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚も養われます。

③偏食の癖がつきにくい！

好きなものを最初に食べてきってしまうと、ほかのものがお腹いっぱいでは食べられない、ということになりがちですね。三角食べをすればいろいろなものを順番に少しずつ食べることができるので、偏食を防ぐことができますよ。

④よく噛むことにつながる！

ご飯とおかずを一緒に食べることで食感の違う食材が口の中に入るため、やわらかいご飯だけを噛むときよりも噛む回数が増えることが期待できます。よく噛むことで唾液の分泌量が増え、消化吸収を助けることにもつながります。また、ご飯を口に入れたあとにまた口を開けておかずを口に入れるので、一口量が多くなりやすく、早食いの予防に役立つともいえるかもしれませんね。



幼児期は「ばっかり食べ」で食べる子どもも多く、三角食べを教えるのが難しいということがあります。献立に苦手なものが入っていれば、「交互に食べようね」と声をかけても最後まで手をつけなかったりしますよね。良いことも沢山ありますが、三角食べを無理に教えることはありません。三角食べのようにご飯とおかず・汁物を均等に食べて、栄養の偏りを予防したりよく噛む習慣をつけたりするのもいいですが、まずは子どもと一緒に食事を楽しみませんか？大人も一緒に食卓を囲み、食事のマナーや食べ方などのお手本を見せながら食事を楽しめるといいですね。

★ご家庭での食事のポイント★

①全部食べられていれば「ばっかり食べ」でもOK

好きなものを全部食べてからでないとはほかのものに目がいけない子もいます。ばっかり食べはよくないと心配になるかもしれませんが、好きなものばかり先に食べていても、その後で他の物も食べられていれば大丈夫です。三角食べでなくても食べ物は身体の栄養になってくれるので安心してください。

②色々な食材への興味を促す

ばっかり食べてもよいですが、好きなものだけを食べて食事をおしまいでしてしまうと栄養バランスが偏ってしまいます。「これはどんな味かな？」と子どもが他の食材にも興味を持つように声をかけてみましょう。また、毎日楽しく元気に過ごすために、色々な食べ物を食べるのだということを伝えるのもよいですね。たとえば、「お肉を食べると筋肉モリモリになるよ！」「お野菜を食べると風邪をひきにくくなるよ！」「ご飯を食べたらエネルギー満タン！いっぱい遊べるね！」といった具合に話してみてもどうでしょうか。

③食事の基本的なマナーを伝える

食べ方だけでなく、基本的な食事のマナーを伝えることも大切です。椅子の座り方や食具・食器の持ち方、口の中に物が入っている時は喋らないといった食事の所作など、マナーは沢山あります。気持ちよく食事をするためにも、簡単なルールが理解できる3~4歳ごろから少しずつ伝えていきましょう。

④一番大切なことは一緒に食事を楽しむこと！

食べ方やマナーなどばかりを気にしてしまうと、せっかくの食事緊張した時間になってしまいます。もちろん、食べ方やマナーも大切ですが、一番に考えたいのは一緒に楽しく食べることです。また、一緒に食べることが食べ方やマナーを覚えさせることにもつながっていきます。子どもと一緒に食卓を囲み、「これも一緒に食べてみよう！」「こっちはどんな味かな？」と楽しく食べることが出来ると良いですね。

お知らせ

4(土)、11日(土)は、給食はありません。登園される方は、お弁当を持って来て下さい。